



PARA FAMÍLIAS · PAIS E CUIDADORES · ALIMENTAÇÃO

Introdução alimentar e BLW, como começar a comida do bebê

Comida de verdade, a mesma da casa, no ritmo do bebê e com o leite materno mantido

Por **Dr. José Roberto Stefani** — Pediatra (RQE 36.710) e Neonatologista (RQE 367.101) · CRM/SP 43.076

Professor do Centro Universitário Max Planck

Baseado em: SBP, Ministério da Saúde e AAP · Revisão: outubro de 2026

Conteúdo informativo, em linguagem acessível, para orientar o cuidado do seu filho. Não substitui a consulta nem a orientação do seu pediatra. 

[Baixar em PDF](#) · [Todos os guias para pais](#)

CONTEÚDO

1. Quando começar a introdução alimentar?
2. Colher, BLW ou participativo: qual método escolher?
3. Qual a consistência em cada idade?
4. O que colocar no prato?
5. E os alergênicos, como ovo e amendoim?
6. O que evitar até 1 e até 2 anos?
7. Engasgo ou reflexo de gag: como diferenciar?
8. Quando procurar ajuda?
9. Dúvidas e mitos comuns
10. Veja também
11. Fontes

EM POUCAS PALAVRAS

A introdução alimentar começa **por volta dos 6 meses**, quando o bebê sustenta a cabeça, senta com apoio e mostra interesse pela comida. Até lá, no aleitamento exclusivo, ele não precisa de mais nada — nem água, chá ou suco. A base é a **comida da família**, feita em casa, **sem sal no 1º ano**, **amassada com garfo** (nunca liquidificada ou peneirada) e evoluindo para pedaços até a consistência da casa aos 12 meses. **Ovo, peixe, amendoim em pasta e trigo entram a partir dos 6 meses**, mesmo com alergia na família. Ofereça **água no copo** desde o primeiro dia. **Sem açúcar, suco e ultraprocessados até 2 anos e sem mel antes de 1 ano**. O leite materno continua até 2 anos ou mais: a comida complementa, não substitui.

1. Quando começar a introdução alimentar?

Por volta dos **6 meses** (180 dias), segundo a Sociedade Brasileira de Pediatria (SBP) e o Ministério da Saúde. **Sinais de prontidão** — o bebê:

- sustenta bem a cabeça e **senta com apoio**;
- **não empurra mais tudo para fora com a língua**;
- mostra interesse pela comida e leva objetos à boca.

Bebê em fórmula também começa aos 6 meses (o pediatra pode individualizar a partir de 4); o prematuro começa entre 4 e 6 meses de **idade corrigida**. Sempre combine com o pediatra.

2. Colher, BLW ou participativo: qual método escolher?

MÉTODO	COMO É	O QUE SABER
Tradicional	Comida amassada na colher, oferecida por um adulto	Avançar para grumos e pedaços até 8–9 meses
BLW (<i>baby-led weaning</i> , "desmame guiado pelo bebê")	O bebê come sozinho, com as mãos, alimentos em tiras e pedaços	Risco de pouco ferro e pouca energia; o BLISS é uma versão adaptada para reduzir esses riscos e o engasgo
Participativo	Colher oferecida pelo adulto e alimentos macios para o bebê explorar com as mãos	É o que a SBP recomenda

O que diz a SBP sobre o BLW: não há evidência de que seja melhor. Se a família optar por ele: bebê **sentado e supervisionado**, pedaços macios em bastão, **um alimento rico em ferro em toda refeição** (carne, ovo, feijão) e nada de alimentos de alto risco de engasgo.

3. Qual a consistência em cada idade?

IDADE	REFEIÇÕES	CONSISTÊNCIA
6 meses	1 refeição principal + 1 fruta; leite materno à vontade	Amassada com garfo ; fruta raspada, amassada ou em pedaços
7 meses	2 refeições principais + 2 frutas	Amassada ou em pedaços macios
9 a 11 meses	Passagem gradual à comida da família	Pedaços pequenos e macios, comendo com as mãos
12 meses	3 refeições e 2 lanches	Consistência da família

Comece com **2 a 4 colheres de sopa** e deixe o bebê regular a quantidade. Quem só come pastoso depois dos 9–10 meses aceita pior os sólidos. **Sopa, caldo e papinha de liquidificador não substituem a refeição.**

4. O que colocar no prato?

1. Um **cereal ou tubérculo** (arroz, macarrão, batata, mandioca).
2. Um **feijão** ou outra leguminosa (lentilha, grão-de-bico, ervilha).
3. **Legumes e verduras.**
4. **Carne ou ovo** (boi, frango, peixe, porco, fígado ou ovo bem cozidos).

Tempere com ervas, cebola, alho e um fio de óleo, sem sal e sem tablete de caldo. Sirva os alimentos separados e ofereça **fruta de sobremesa**: a vitamina C ajuda a absorver o ferro do feijão.

Ferro: aos 6 meses a reserva do bebê acaba; carnes, fígado, ovo e feijão são as melhores fontes. A SBP indica também **ferro preventivo** para todo bebê a termo dos **6 aos 9** e dos **12 aos 15 meses** (prematturos começam antes), e a **vitamina D** continua — a dose é do pediatra.

5. E os alergênicos, como ovo e amendoim?

Não atrase. Ovo, peixe, amendoim, castanhas e trigo (glúten) entram **a partir dos 6 meses**, mesmo com alergia na família — deixar para depois de 12 meses **aumenta** o risco de alergia (SBP 2024).

- **Ovo** bem cozido. **Amendoim e castanhas só em pasta ou moídos**, nunca inteiros.
- **Um alergênico novo a cada 3 a 5 dias**; depois de aceito, mantenha no cardápio.
- Com **dermatite atópica grave ou alergia alimentar já diagnosticada**, combine com o pediatra ou o alergista, **sem adiar**.

6. O que evitar até 1 e até 2 anos?

EVITAR	ATÉ QUANDO
Mel (risco de botulismo , doença grave)	1 ano
Sal adicionado	1 ano; depois, pouco
Leite de vaca como bebida (pouco ferro)	1 ano
Açúcar , rapadura, melado, adoçante	2 anos
Suco , mesmo natural, e bebidas adoçadas	2 anos (SBP)
Ultraprocessados (biscoito, salgadinho, embutido, achocolatado, iogurte açucarado, macarrão instantâneo)	2 anos
Café	2 anos

Água desde o primeiro dia de comida, no copo, várias vezes ao dia: filtrada e fervida, ou tratada com hipoclorito. Chá e água de coco não substituem a água. Comida **nunca em mamadeira**.

7. Engasgo ou reflexo de gag: como diferenciar?

- **Reflexo de gag (normal)**: careta, tosse, ânsia, o bebê fica vermelho ou cospe o pedaço. É a proteção dele: **fique perto, com calma, e não ponha o dedo na boca**.
- **Engasgo verdadeiro (emergência)**: **silêncio**, não chora nem tosse, não respira, **fica roxo**. Peça ajuda e ligue **SAMU 192**:
 - **Abaixo de 1 ano**: 5 golpes nas costas + 5 compressões no peito com 2 dedos, alternando (SBP 2025).
 - **A partir de 1 ano**: compressões abdominais (SBP 2025); a AHA/AAP 2025 alterna golpes nas costas e compressões abdominais.
 - Se desmaiar, comece a reanimação com o SAMU na linha.

Cortes seguros:

1. **Uva, tomate-cereja e azeitona** cortados em **4, no comprimento**.
2. **Cenoura e maçã cruas**: ralar ou cozinhar.
3. Alimentos macios em **tiras ou bastões**.
4. **Nunca**: pipoca, balas duras, castanhas e amendoim inteiros, salsicha em rodela.
5. Bebê **sempre sentado**, com adulto ao lado e sem telas.

8. Quando procurar ajuda?

- **Pronto-socorro agora (ou SAMU 192):** engasgo em que o bebê não chorou nem tossiu ou ficou roxo (mesmo resolvido, leve para avaliar); **inchaço da boca ou do rosto com falta de ar, chiado ou moleza** depois de um alimento; **vômitos que não param, com palidez e moleza**, 1 a 4 horas depois de comer; bebê muito mole, com intestino preso e sem conseguir mamar depois de comer mel.
- **Pediatra nos próximos dias:** manchas na pele ou vômito isolado depois de um alimento novo, sem falta de ar; recusa de pedaços depois dos 9–10 meses; engasgos frequentes; pouco ganho de peso; família vegetariana ou vegana.

9. Dúvidas e mitos comuns

Posso dar papinha batida no liquidificador?

Não é o recomendado. A comida é **amassada com garfo** desde o início e evolui para pedaços; a papinha batida atrasa a mastigação.

O bebê recusou o brócolis. Ele não gosta?

Ainda não dá para saber. Às vezes são precisas **8 a 10 ofertas**, em dias diferentes. Ofereça sem forçar, sem premiar e sem castigar.

Bebê pode comer ovo antes de 1 ano?

Pode e deve: ovo **bem cozido** a partir dos 6 meses, mesmo com alergia na família. Atrasar não previne alergia.

Bebê pode comer mel?

Não antes de 1 ano, nem em chá, xarope caseiro ou receita. O mel pode causar o botulismo do bebê.

Suco natural de laranja faz bem ao bebê?

A SBP recomenda **nenhum suco antes de 2 anos**, nem natural. Ofereça a fruta inteira e água.

O QUE DIZEM AS REFERÊNCIAS

Onde concordam: início por volta dos 6 meses com o leite materno mantido; comida caseira e variada; alergênicos e glúten sem atraso; avanço rápido para pedaços; sem açúcar, sal e ultraprocessados; sem mel no 1º ano (SBP, Ministério da Saúde, OMS, AAP, NICE e AEP).

Onde há diferenças: **suco** — zero até 2 anos para a SBP; Ministério da Saúde, AAP e NICE aceitam pouco depois de 1 ano. **BLW** — a AEP (Espanha) aceita com orientação; a SBP prefere o participativo. **Leite de vaca** — 12 meses para SBP, AAP e AEP; 9 meses no Guia do Ministério da Saúde. Este guia segue a SBP.

LEMBRE-SE

1. Comida por volta dos 6 meses, com o leite materno mantido até 2 anos ou mais.
2. Comida da família, amassada com garfo e evoluindo para pedaços — nada de liquidificar.
3. Ovo, peixe, amendoim em pasta e trigo a partir dos 6 meses, sem atrasar.
4. Água no copo desde o início; sem mel antes de 1 ano; sem açúcar, suco e ultraprocessados até 2 anos.
5. Sempre sentado e com um adulto ao lado; uva em 4, castanhas só em pasta.

10. Veja também

Veja também, nesta Biblioteca:

- [Orientações: 5 a 6 meses, 6 a 9 meses e 9 a 12 meses](#)
- [Aleitamento materno](#)
- [Anemia por falta de ferro](#)
- [A criança que não come](#)
- [Engasgo: primeiros socorros](#)
- Para profissionais: [Alimentação complementar](#)

11. Fontes

- Sociedade Brasileira de Pediatria. Guia Prático de Atualização nº 162 — Alimentação complementar para o lactente saudável, 2024.

- Sociedade Brasileira de Pediatria. Manual de Alimentação, 5ª ed., 2024.
- Ministério da Saúde. Guia alimentar para crianças brasileiras menores de 2 anos, 2019.
- Organização Mundial da Saúde. Guideline for complementary feeding of infants and young children 6–23 months of age, 2023.
- Documentos desta Biblioteca: Alimentação complementar (Crescimento e Nutrição); Orientações de 5 a 6, 6 a 9 e 9 a 12 meses.

Dr. José Roberto Stefani

Pediatra (RQE 36.710) e Neonatologista (RQE 367.101) · CRM/SP 43.076 · Professor do Centro Universitário Max Planck

Rua das Orquídeas, 667 — Sala 203 — Medical Tower Office Premium — Indaiatuba/SP
(19) 99114-9114 · pediatra.stefani@gmail.com · www.neonatologia.com.br

Conteúdo informativo para famílias. Não substitui a consulta com o pediatra. Em caso de dúvida ou sinal de gravidade, procure atendimento — em emergência, ligue 192 (SAMU).